

スーパーコートプレミアム宇治 週間献立表

2024年3月18日(月)

~

2024年3月24日(日)

	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)	3月24日(日)
朝食A	パン オニオンスープ スクランブルエッグ 大根としらすのサラダ フルーツ 牛乳	パン コンソメスープ 野菜ソテー ポテトサラダ フルーツ 牛乳	パン 角切り野菜スープ ミートオムレツ キャベツと加工肉のサラダ フルーツ 牛乳	パン コンソメスープ 豆乳クリーム煮 ブロッコリーの和え フルーツ 牛乳	パン コンソメのスープ ハムエッグ マカロニサラダ フルーツ 牛乳	パン クリームスープ ポトフ風 卵サラダ ヨーグルト 牛乳	パン トマトスープ 青菜と海老のソテー スパゲティサラダ フルーツ 牛乳
	エネルギー: 484kcal 炭水化物: 20.0g 脂質: 15.1g 食塩相: 2.3g	エネルギー: 489kcal 炭水化物: 18.8g 脂質: 14.7g 食塩相: 3.2g	エネルギー: 454kcal 炭水化物: 16.1g 脂質: 16.2g 食塩相: 2.5g	エネルギー: 472kcal 炭水化物: 20.1g 脂質: 18.0g 食塩相: 3.2g	エネルギー: 573kcal 炭水化物: 26.0g 脂質: 20.4g 食塩相: 2.9g	エネルギー: 584kcal 炭水化物: 25.6g 脂質: 21.6g 食塩相: 3.6g	エネルギー: 462kcal 炭水化物: 18.5g 脂質: 16.2g 食塩相: 2.7g
朝食B	御飯 味噌汁 スクランブルエッグ 大根としらすのサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 野菜ソテー ポテトサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 ミートオムレツ キャベツと加工肉の和え物 ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーの和え ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 ハムエッグ マカロニサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 つみれと長芋の煮物 卵サラダ ふりかけ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 青菜と海老の炒め物 スパゲティサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳
	エネルギー: 541kcal 炭水化物: 18.0g 脂質: 17.9g 食塩相: 2.3g	エネルギー: 529kcal 炭水化物: 16.8g 脂質: 15.9g 食塩相: 2.4g	エネルギー: 542kcal 炭水化物: 18.8g 脂質: 14.6g 食塩相: 2.3g	エネルギー: 553kcal 炭水化物: 20.5g 脂質: 14.3g 食塩相: 2.9g	エネルギー: 615kcal 炭水化物: 22.0g 脂質: 22.4g 食塩相: 2.6g	エネルギー: 621kcal 炭水化物: 23.8g 脂質: 20.8g 食塩相: 3.3g	エネルギー: 570kcal 炭水化物: 19.4g 脂質: 16.1g 食塩相: 2.2g
昼食A	***カラダケア(花粉症予防)*** 御飯 清まし汁 鯖のさつま味噌煮 春野菜の煮物 菜の花の白和え	ライス ビーンズスープ アジのカレームニエル 野菜サラダ フルーツ	御飯 春雨スープ 赤魚の甘酢あんかけ 焼餃子 胡瓜の中華和え	ライス コンソメスープ 鮭のピカタ ミモザサラダ りんごゼリー	御飯 味噌汁 鱈の梅しそ焼 ひじきの炒り煮 しろなの柚子浸し	御飯 味噌汁 鯖の塩靴焼き ビーフソテー ちんげん菜ののり浸し	御飯 野菜スープ 白身魚の外焼 シーザーサラダ パインムース
	エネルギー: 679kcal 炭水化物: 27.1g 脂質: 26.3g 食塩相: 3.1g	エネルギー: 456kcal 炭水化物: 23.3g 脂質: 10.0g 食塩相: 1.5g	エネルギー: 558kcal 炭水化物: 23.1g 脂質: 16.5g 食塩相: 3.2g	エネルギー: 546kcal 炭水化物: 26.7g 脂質: 15.6g 食塩相: 2.0g	エネルギー: 467kcal 炭水化物: 27.0g 脂質: 9.1g 食塩相: 3.7g	エネルギー: 564kcal 炭水化物: 30.3g 脂質: 16.1g 食塩相: 3.4g	エネルギー: 500kcal 炭水化物: 24.2g 脂質: 13.9g 食塩相: 1.9g
昼食B		オムライス デミタソース ビーンズスープ 野菜サラダ フルーツ	中華丼 春雨スープ 焼餃子 胡瓜の中華和え	スパゲティミートソース コンソメスープ ミモザサラダ りんごゼリー	御飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 ひじきの炒り煮 しろなの柚子浸し	御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ビーフソテー ちんげん菜ののり浸し	御飯 野菜スープ 豚肉の粗挽きマスタード焼 シーザーサラダ パインムース
		エネルギー: 519kcal 炭水化物: 15.3g 脂質: 15.1g 食塩相: 2.6g	エネルギー: 519kcal 炭水化物: 19.2g 脂質: 12.0g 食塩相: 3.1g	エネルギー: 620kcal 炭水化物: 21.3g 脂質: 21.8g 食塩相: 2.8g	エネルギー: 590kcal 炭水化物: 24.9g 脂質: 20.8g 食塩相: 3.1g	エネルギー: 595kcal 炭水化物: 27.7g 脂質: 20.2g 食塩相: 3.3g	エネルギー: 620kcal 炭水化物: 22.4g 脂質: 27.7g 食塩相: 2.0g
夕食	御飯 味噌汁 豚肉のごま漬焼 はんぺんの煮物 白菜のお浸し	御飯 味噌汁 かれいの漬焼き 揚げだし豆腐の銀あんかけ 小松菜と桜海老の和え物	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 里芋の白煮 菜の花と湯葉のお浸し	麦御飯 具だくさん汁 鶏の天ぷら いんげんの当座煮 とろろ芋	御飯 清まし汁 牛肉のオイスター炒め さつま芋と切り昆布の煮物 大根の甘酢和え	御飯 味噌汁 手作りコロッケ 蓮根のピリカ炒め 白菜のさっぱり和え	炊き込み御飯 味噌汁 めばるの更紗蒸し 里芋の八二重煮 胡瓜のポン酢和え
	エネルギー: 566kcal 炭水化物: 25.6g 脂質: 18.4g 食塩相: 3.1g	エネルギー: 478kcal 炭水化物: 27.8g 脂質: 11.3g 食塩相: 3.3g	エネルギー: 578kcal 炭水化物: 26.0g 脂質: 18.7g 食塩相: 3.0g	エネルギー: 557kcal 炭水化物: 23.7g 脂質: 18.4g 食塩相: 2.9g	エネルギー: 658kcal 炭水化物: 21.3g 脂質: 24.5g 食塩相: 3.5g	エネルギー: 549kcal 炭水化物: 18.8g 脂質: 13.2g 食塩相: 3.2g	エネルギー: 491kcal 炭水化物: 27.9g 脂質: 8.6g 食塩相: 3.5g

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2. 献立は都合により、変更する場合がございます。